



Centro Universitário de Brasília – UniCEUB
Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – FACES

ALEXANDRE SOUZA BARROS DAMASCENO

ANÁLISE DA VIABILIDADE DA PRESCRIÇÃO ONLINE DO TREINAMENTO DE FORÇA

Brasília
2019

ALEXANDRE SOUZA BARROS DAMASCENO

ANÁLISE DA VIABILIDADE DA PRESCRIÇÃO ONLINE DO TREINAMENTO DE FORÇA

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito parcial à
obtenção do grau de Bacharel em
Educação Física pela Faculdade de
Ciências da Educação e Saúde Centro
Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília
2019

2019

Autor: Alexandre Souza Barros Damasceno

Análise da viabilidade da prescrição online do treinamento de força

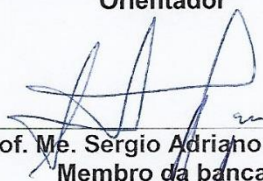
Trabalho de Conclusão de Curso
aprovado como requisito parcial à
obtenção do grau de Bacharelado em
Educação Física pela Faculdade de
Ciências da Educação e Saúde Centro
Universitário de Brasília – UniCEUB.

BRASÍLIA, 18 de Novembro de 2019

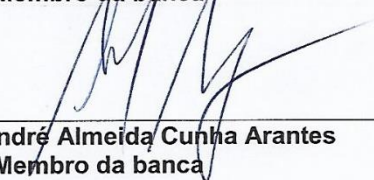
BANCA EXAMINADORA



Prof. Me. Daniel Vasconcelos Veloso
Orientador



Prof. Me. Sérgio Adriano Gomes
Membro da banca



Prof. Me. André Almeida Cunha Arantes
Membro da banca

RESUMO

Os surgimentos das práticas de atividades tradicionais proporcionam seguimentos diferenciados para a sua prática, exigindo profissionais e serviços diferenciados dos já existentes. Analisar a viabilidade da prescrição de treino 'online' para clientes em salas de musculação. Esse trabalho foi realizado através de estudo de caso e trabalhos científicos, dissertações de Mestrado, Livros e todo arcabouço teórico acerca desta temática. Resultado: O treinamento de força por se tratar de uma atividade física que requer uma grande demanda de resposta fisiológica. Se faz necessário um acompanhamento profissional utilizando os princípios do desenvolvimento desportivo periodizando os exercícios para alcançar os objetivos desejados pelo cliente. Considerações Finais: Haja visto que essa forma de ainda e recente, já demonstra ter ferramentas necessárias para a prescrição e controle do treino.

Palavras-chave: Personal trainer. Prescrição online. Treinamento de força.

1 INTRODUÇÃO

O treinamento resistido, também conhecido como treinamento de força ou com pesos, tornou-se uma das formas mais populares de exercício para melhorar a aptidão física e para o condicionamento de atleta (FLECK; KRAEMER, 2014).

Segundo Prestes (2016) esses achados têm importantes implicações para o estado de saúde da população que frequenta academias de ginástica e/ou indivíduos que precisam de cuidados especiais, como portadores de doenças cardiovasculares, câncer, artrites, diabetes, obesidade, entre outras.

A adoção de hábitos saudáveis pode, então, proporcionar às pessoas melhor condição para enfrentar a atual vida cotidiana, muito agitada e repleta de estímulos estressantes. Por isso, o acompanhamento de um bom profissional para orientar, acompanhar e motivá-los é muito importante, para não os deixar desistir antes de conseguir atingir seus objetivos (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003)

Segundo A eficiência de um tipo específico de sistema ou programa de treinamento resistido depende de sua utilização adequada na descrição total de exercícios (FLECK; KRAEMER, 2014).

Observa-se que um elevado número, o qual pode ser constatado com uma busca pela internet, ou em uma visita aos parques e praias brasileiras, de profissionais de Educação Física que atuam como treinadores personalizados, utilizam, além dos treinamentos presenciais, o treinamento à distância durante o trabalho com seus clientes. Para alcançar os seus objetivos é preciso disciplina, como alguns alunos nem sempre conseguem atingir seus objetivos sozinhos. O número de pessoas que procuram um serviço qualificado e individualizado, para alcançar seus objetivos de maneira mais eficiente. Sendo assim, essa pesquisa tem como objetivo compreender os métodos, intervenções e a atuação do profissional de educação física. Sobre o treinamento 'online', um assunto, ainda pouco falado, mesmo assim sendo muito utilizado no presente momento (ISLER, 2015).

Nesse contexto, a educação física expande na área fitness, mais precisamente os profissionais bacharéis, que buscam aperfeiçoamento de transformação do corpo (KURYLO, 2016).

Com a Consultoria Online ele pode contribuir com esse aumento sem precisar estar presente, utilizando horários alternativos, finais de semana e horários de intervalo para atender seus clientes virtuais, desde que, se tenha em mente que

qualquer serviço oferecido deve ter qualidade e respeito ao cliente para que o valor seja agregado e consiga manter a fidelidade, fazendo, simultaneamente, o aluno reconhecer como algo vantajoso para ele

2 METODOLOGIA

Esse trabalho foi realizado através de artigos científicos, dissertações de Mestrado, Livros e todo arcabouço teórico acerca desta temática. No caso deste trabalho de conclusão de curso, deseja-se identificar qual tem sido a postura estratégica dos professores ou consultores 'online'. Para levarem seus trabalhos e filosofias para a 'internet', e quais são as dificuldades que foram encontradas e as soluções apresentadas por eles. Decidimos fazer um estudo de caso para ajudar a corroborar a pesquisa de revisão bibliográfica. Entrevistamos Felipe Augusto Simões Piacesi, Bacharel de Educação física na UNB, Pós-graduado em musculação e treinamento de força UNB, Personal trainer e Consultor online. Como se trata de um tema pouco discutido e recente, existe uma carência de produções científicas específicas, assim se utilizou vários autores, para auxiliar no processo de análise e interpretações das informações.

3 Revisão da literatura

3.1 Treinamento de Força

Treinamento de força AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (2011) define aptidão física como um conjunto de atributos que as pessoas possuem ou adquirem relacionados à capacidade de realizar uma atividade física. Acrescenta que a aptidão física, quase sempre é encarada como um constructo multifatorial que inclui vários componentes. Esses componentes seriam os traços dos indivíduos, ou uma capacidade, relacionado ao movimento e independentes entre si. Quando aptidão física está voltada para saúde, ela é avaliada sobre a resistência respiratória, a composição corporal, a resistência e a força muscular e a flexibilidade. A ciência que verifica a eficácia e a preparação de pessoas está em constante ascensão, pois, esta evolução se baseia em sua grande parte na crescente de como o corpo se adapta aos diferentes fatores de estresse psicológico e de fatores físicos diferenciados.

Há uma preocupação entre os profissionais da área de saúde de conscientizar a população sobre a importância da prática de atividade física, principalmente como

prevenção primária de saúde, ou seja, uma ação destinada a impedir a ocorrência de determinadas doenças (KURYLO, 2016).

3.2 Periodização

A ciência continua a abranger os efeitos fisiológicos, diante os desempenhos de diferentes estímulos no treinamento, outros modos de recuperação, outros fatores nutricionais e os mais diversos fatores biomecânicos de modo que possa vir a aumentar o desempenho.

A periodização do treinamento físico, incluindo o treinamento de força em academias, é fundamental para otimizar o perfeito heterocronismo entre a carga de treinamento (estímulo) e o período eficiente de recuperação, com objetivo de potencializar os ajustes desejados de curto, médio e longo prazos, evitando o sobre treinamento e o aparecimento de platôs. Vale ainda destacar o papel da periodização no processo de motivação, impedindo o surgimento de um “platô psicológico”. Vale considerar que o objetivo, do treinamento é diversificar as habilidades do cliente aumentando suas capacidades para que seja otimizado o desempenho. Dentro de um período existem muitas variáveis sejam elas psicológicas, fisiológicas e sociológicas (PRESTES et al., 2016).

3.3 Consultoria

A consultoria se mostra como uma troca de informações entre pessoas que pode ser feita de forma presencial como virtual. Acaba constituindo como consultoria, o diagnóstico e formulação de soluções acerca de um assunto ou especialidade por intermédio de uma empresa, ou profissional da área.

Vale a pena ressaltar também que o termo consultor irá se aplicar igualmente ao Personal Trainer, mesmo que ele não trabalhe de maneira virtual, pois, no instante em que ele dispõe para o seu aluno conhecimentos que possam auxiliá-lo para obter melhores resultados e, ao mesmo tempo, orientá-lo da melhor maneira possível acerca de assuntos da sua especialidade, ele estará utilizando da consultoria (KURYLO, 2016).

3.4 Personal

O personal trainer trata-se de um profissional de educação física, contratado para avaliar, prescrever e supervisionar um programa de treinamento individualizado.

Tem se observado um crescimento na busca por uma melhor qualidade de vida, e com isso o profissional que vem ganhando espaço no mercado da saúde e esporte é o Personal Trainer (SEBRAE, 2019).

Porém, em geral o atendimento prestado por estes Personais Trainers revela uma dificuldade destes em elaborar, executar e avaliar um programa de atividades físicas exclusivamente personalizadas que considere ou privilegie outras dimensões do Homem, além do aspecto biofísico. Alguns já tendem para outra perspectiva além da física, ou seja, a psíquica ou emocional e a social, ou histórica e a axiológica. Para isto, o profissional tem que estar capacitado para formular programas diferenciados a diversos públicos os quais objetivam uma construção pessoal em todos os aspectos que envolvam o indivíduo (GARAY; SILVA; BERESFORD, 2006).

3.5 Personal trainer online

Atualmente é frequente, para uma parcela de treinadores esportivos e para os profissionais ou empresas que prestam assessoria esportiva, o fato de não ter um contato pessoal, direto e constante com todos, ou alguns de seus alunos. Quilômetros de distância muitas vezes separam treinadores e clientes, os quais recebem as orientações para a realização de suas sessões de treino por intermédio dos meios de comunicação, como, por exemplo, o telefone e a internet (ISLER, 2015).

Ao mesmo tempo, os conhecimentos que irão permear o treinamento individualizado serão similares ao online, com a diferença de que a distância física entre o treinador e o aluno implica formação de barreiras, como a dificuldade de repassar, com segurança, a forma de execução de um exercício, bem como a falta de motivação proveniente da ausência do profissional no momento do treino (KURYLO, 2016).

Considera-se o fato de existirem pessoas com perfil de aluno virtual que almejam um atendimento presencial físico personalizado, porém, não dispõem de horários fixos para a realização desse, e vislumbram com o personal online a possibilidade de uma prestação de serviço a qualquer hora, para todos os dias, e com um valor relativamente aceitável (KURYLO, 2016).

4 DISCUSSÃO

De acordo com a presente pesquisa foi verificada a viabilidade para a prescrição online de treinamento de força.

Atualmente é frequente, para uma parcela de treinadores esportivos e para os profissionais ou empresas que prestam assessoria esportiva, o fato de não ter um contato pessoal, direto e constante com todos, ou alguns de seus alunos. Quilômetros de distância muitas vezes separam treinadores e clientes, os quais recebem as orientações para a realização de suas sessões de treino por intermédio dos meios de comunicação, como, por exemplo, o telefone e a internet (ISLER, 2015).

Com isso entrevistamos o treinador Felipe Piacesi, para melhor conhecer o contexto da relação treinador e aluno.

O número de alunos acaba sendo um atrativo para o treinamento online, onde o treinador pode atender um número maior de alunos de forma simultânea.

Os benefícios relacionados à inserção social certamente afetarão a relação entre treinador e cliente. Sendo assim, um cliente com elevada motivação autônoma certamente demonstrará interações mais adequadas em seu relacionamento com seu treinador, mesmo este lhe orientando à distância (ISLER, 2015).

Segundo Felipe Piacesi, você pode ensinar seus alunos a utilizar ferramentas para se manter na intensidade desejada, como a tabela de Borg e a tabela de Zourdos. Apesar desse processo parecer positivo, precisamos de mais estudos para comprovar a eficácia, como ainda estamos em uma fase de aprendizagem, por esse método ser considerado novo.

O acompanhamento presencial acaba sendo superior nos aspectos motivacionais, de avaliação e devido à resposta imediata do aluno, podendo assim o personal trainer realizar ajustes necessários na mesma sessão de treino (KURYLO, 2016).

Nessa abordagem, mostra-se fulgente o quanto é complexo o processo de um treinamento personalizado e as falhas da Consultoria Online no que se refere ao acompanhamento do aluno e correção de técnicas de execução, pois, mesmo que o consultor remeta vídeos do exercício com a técnica correta, e o mesmo retorne a ele vídeos do seu desempenho, não irá se comparar à presença dele na ocasião da realização do movimento.

Portanto, o profissional que prestar este tipo de atendimento deverá preocupar-se, primariamente, em identificar as carências que permeiam a intencionalidade humana como fator gerador do movimento circunscrito à prática de atividades físicas individualizadas para, em seguida, buscar atuar de modo a preenchê-las positivamente (GARAY; SILVA; BERESFORD, 2006).

5 CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo analisar a viabilidade, da prescrição online de treinamento de força.

Esta nova abordagem para a prescrição de treinamento como foi apresentado, contém ferramentas necessárias para a prescrição individualizada.

Assim podemos confirmar que esse tipo de prescrição de exercício permite sessões de treinamento individualizados e efetivos, podendo aumentar os efeitos agudos e crônicos, contribuindo assim para os objetivos de seus clientes de forma efetiva, porém, como encontrado em estudos, o método presencial é superior ao método online.

Ainda por se tratar de uma forma de treinamento relativamente nova, a abordagem para prescrição de treinamento, são necessárias novas pesquisas em torna dessa temática.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Recursos do ACSM para o personal trainer..** 3. ed. Guanabara: Koogan, 2011.

GARAY, L. C. de; SILVA, Í. L. e; BERESFORD, H. **O treinamento personalizado: um enfoque paradigmático da performance para o bem-estar.** Arquivos em Movimento, v. 4, n. 1, p. 1 – 16, Junho 2006.

ISLER, G. L. **A díade treinador personalizado online e cliente: Análise das relações interpessoais.** 2015. 159 p. Tese (Programa de Pós-graduação em desenvolvimento humano e tecnologias área de tecnologias, corpo e cultura) — Unesp.

KURYLO, A. P. **O Universo da consultoria online no treinamento personalizado: um estudo de caso.** 2016. Monografia (Educação física) — Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul.

PRESTES, J. et al. **Prescrição e Periodização do Treinamento de Força em Academias.** 2. ed. Barueri: Manole, 2016.

SEBRAE. “**Como elaborar um plano de negócios**”. 2019. Disponível em: <http://www.sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/ideias/como-montar-um-servico-depersonal-trainer,7d787a51b9105410VgnVCM1000003b74010aRCRD>. Acesso em: 19 de agosto 2019

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Brazilian Journal of Science and Movement**, Brasília, v. 11, n. 4, p. 13 – 18, outubro 2003.

ANEXO A

Para poder prescrever o treino mais adequado e eficiente possível, preciso que, por gentileza, responda às perguntas abaixo.

Data:

Cidade:

Nome:

Sexo:

Data de nascimento:

Profissão:

1. Qual seu peso e altura?
2. Quantas horas dorme habitualmente por noite? Sente que são suficientes? A que horas se deita?
3. Qual sua experiência com musculação?
4. Qual seu nível de condicionamento físico atual? Relate toda e qualquer atividade física programada ou regular que tenha feito nos últimos 6 meses.
5. Quais são seus objetivos?
6. Quantos e quais dias dispõe na semana para treinar?

Sinta-se à vontade para preencher com quaisquer outras informações que julgue útil para guiar a prescrição.

Após o preenchimento, favor encaminhar para o e-mail: felipe@cmintegrativa.com.br

ANEXO B

Este questionário (PAR-Q), proposto pelo Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM), tem por objetivo a detecção de riscos à saúde e é considerado um padrão **mínimo** de avaliação pré-participação, uma vez que **uma** resposta positiva sugere a necessidade de avaliação médica.

1. Alguma vez algum médico lhe disse que você possui algum problema cardíaco e recomendou que só fizesse atividade física sob supervisão médica?

() Sim () Não

2. Você sente dor no peito causada pela prática de atividade física?

() Sim () Não

3. Você sentiu dor no peito no último mês?

() Sim () Não

4. Você tende a perder a consciência ou cair, como resultado de tonteira ou desmaios?

() Sim () Não

5. Você tem algum problema ósseo ou muscular que poderia ser agravado com a prática de atividade física?

() Sim () Não

6. Algum médico já recomendou o uso de medicamento para controle de sua pressão arterial, circulação ou coração?

() Sim () Não

7. Você tem consciência, através da sua própria experiência ou aconselhamento médico, de alguma outra razão física que impeça a prática de atividade física sem supervisão médica?

() Sim () Não

Em caso de alguma resposta **positiva**, procure um médico, apresente o PAR-Q preenchido e adie o início da atividade pretendida até a liberação médica.

Declaração de Responsabilidade

Estou ciente dos interesses do Professor Felipe Piacesi em prol de minha saúde, e de treinamentos seguros e sustentáveis. Desta forma, assumo a veracidade das informações prestadas no questionário PAR-Q.

Nome:

Cidade:

Data:

ANEXO C

Nome completo:

Controle dos resultados Antes de iniciar nosso programa de treinamento, sugiro que realize uma avaliação física para verificar sua composição corporal. Em termos de custo/benefício, recomendo:

1º. Composição corporal por DEXA (muitos planos de saúde cobrem este exame quando solicitado por médicos).

2º. Adipometria por protocolo de 7 dobras (popular em academias).

3º. Bioimpedância tetrapolar (normalmente encontrada em clínicas de nutrição e estética). Caso não seja possível fazer alguma dessas avaliações, realize o controle de perímetros corporais conforme as orientações a seguir. Mas se você fizer alguma das avaliações citadas acima e quiser fazer a perimetria adicionalmente, fique à vontade. Você irá precisar de uma fita métrica. A fita deve permanecer paralela em relação ao solo, ou seja, se certifique, com ajuda de alguém ou um espelho, que a fita métrica permaneça alinhada em todo o contorno da medida. Faça as medidas antes de começar sua ficha de treino e a cada 2 meses, preferencialmente no mesmo horário, ao acordar e em jejum.

Aferir 3 vezes, anotar e fazer a média aritmética simples. Medidas (cm) – orientações e resultados

1) Circunferência da coxa proximal: _____

Posicionar a fita imediatamente abaixo da linha inferior do glúteo.

2) Circunferência do quadril: _____

Posicionar a fita no ponto de maior diâmetro do quadril.

3) Circunferência abdominal: _____

Respirar normalmente e posicionar a fita sobre a cicatriz umbilical.

4) Circunferência da cintura: _____

Respirar normalmente e posicionar a fita no ponto mais estreito do tronco.

ANEXO D



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Curso de Educação Física

CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

Declaração de aceite do orientador

Eu, Daniel Vasconcelos Veloso, declaro aceitar orientar Alexandre Souza Barros Damasceno no Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, ____ de ____ de 2017.



ASSINATURA



ANEXO E



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Curso de Educação Física

AUTORIZAÇÃO

Eu, **Alexandre Souza Barros Damasceno**

RA 21605783 , aluno (a) do Curso de Educação Física

do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autor(a) do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado Análise da viabilidade da prescrição online do treinamento de força ,autorizo expressamente a Biblioteca Reitor João Herculino utilizar sem fins lucrativos e autorizo o professor orientador a publicar e designar o autor principal e os colaboradores em revistas científicas classificadas no Qualis Periódicos – CNPQ.

Brasília, 18 de novembro de 2019.

Assinatura do Aluno

SEPN 707/907 - Campus do UniCEUB, Bloco 9 - 70790-075 - Brasília-DF – Fone: (61) 3966-1469

www.uniceub.br – ed.fisica@uniceub.br



Na fabricação de papel reciclado, a quantidade de água equivale apenas a 2% da utilizada para a produção de papel alvejado.

ANEXO F



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Curso de Educação Física

FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE TCC

Eu, **Daniel Vasconcelos Veloso**

venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão de
Curso: Análise da viabilidade da prescrição online do treinamento de
força

autorizar a entrega da versão final no dia 21 / 11 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



ASSINATURA

SEPN 707/907 - Campus do UniCEUB, Bloco 9 - 70790-075 - Brasília-DF – Fone: (61) 3966-1469

www.uniceub.br – ed.fisica@uniceub.br



Na fabricação de papel reciclado, a quantidade de água equivale apenas a 2% da utilizada para a produção de papel alvejado.

ANEXO G



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Curso de Educação Física

**FICHA DE RESPONSABILIDADE DE
APRESENTAÇÃO DE TCC**

Eu, **Alexandre Souza Barros Damasceno**

RA:21605783 me responsabilizo pela apresentação do TCC
intitulado Análise da viabilidade da prescrição online do
treinamento de força
no dia 18 / 11 do presente ano, eximindo qualquer
responsabilidade por parte do orientador.

ASSINATURA

SEPN 707/907 - Campus do UniCEUB, Bloco 9 - 70790-075 - Brasília-DF - Fone: (61) 3966-1469

www.uniceub.br - ed.fisica@uniceub.br



Na fabricação de papel reciclado, a quantidade de água equivale apenas a 2% da utilizada para a produção de papel alvejado.